

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Новосибирский государственный педагогический
университет**

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
В ЗАНЯТИЯХ
БАСКЕТБОЛОМ***

Методические рекомендации
для студентов очной и заочной формы обучения

Новосибирск 2005

УДК
ББК

Печатается по решению
редакционно-издательского
отдела НГПУ

Лебедев А.И. Подвижные игры в занятиях баскетболом.
Методические рекомендации для студентов ФФК. -
Новосибирск, 2005. - 28 с.

Данное пособие рассчитано на то, чтобы помочь студентам ФФК НГПУ в проведении практических занятий по курсу баскетбол в учебной группе и на учебной практике в средней школе.

Составители:
завкафедрой спортивных игр и плавания,
доцент, канд. биол. наук, Турыгин С.П.
доцент кафедры спортивных игр и плавания Лебедев А. И.

©Новосибирский государственный
педагогический университет, 2005

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ

Игры, как коллективная деятельность, существенно отличаются от тех видов спорта, где человек борется за совершенную форму движений или стремится к единоличному успеху, "сравниваясь" с метрами, килограммами и секундами.

На первый взгляд может показаться, что роль игрового метода в спортивных играх выражена значительно слабее, так как сами спортивные игры прекрасно оснащают спортсмена эмоциями и воспитывают коллективные начала. Мнение это ошибочное. Современная спортивная игра — многоплановая деятельность, где наряду с высокой техникой обращения с мячом требуется физическая выносливость, волевое напряжение и значительное усилие мысли. Без тренировки этих компонентов нельзя воспитывать ни большого мастера, ни рядового "игрока" способного выступать в соревнованиях.

Вот почему, несмотря на то, что спортивные игры являются высшей формой подвижных игр, они нуждаются в ручейках, делающих реки еще могучей.

Подвижная игра отличается от спортивной отсутствием сложной техники и тактики. В ней могут быть упрощены или усложнены волею руководителя приемы и правила. Поэтому если спортивная игра в высокой степени аккумулирует технические приемы и тактические действия, то подвижные игры по "ниточкам" помогают создавать высокоорганизованную "ткань" спортивной игры.

Иной раз приходится видеть на школьном уроке баскетбол, где вместо игры с мячом, по сути дела, отрабатывается лишь переход из одной зоны площадки в другую.

Опытные преподаватели, учитывая это, учат играть по-иному. Они не проводят двухсторонней игры до тех пор, пока занимающиеся не научатся основным приемам баскетбола в более простых и доступных играх. Тот же метод применяется и в других спортивных играх. В баскетболе, например, тренеры вместо бесконечной перекидки мяча с целью обучения обращения с ним (что тоже необходимо) нередко предлагают занимающимся игровую форму выполнения упражнений с мячом. Постепенно усложняя подвижные игры, тренеры вводят в них элемент противоборства, приучают учеников к самостоятельному выбору решений. Подобные действия

не только закрепляют нужный навык, но и совершенствуют его в условиях, приближенных к соревнованию.

Конечно, процесс овладения спортивной игрой в широком плане, то есть воспитание умения понимать игру, приобретение исполнительного мастерства и прочее достигается опытом самой игры и участием в соревнованиях. Но оснащение игрока арсеналом разнообразных умений, его подготовка к бескомпромиссным поединкам на высоком уровне не мыслимы без кропотливой тренировки, частью которой (особенно в стадии обучения и закрепления навыков) являются подвижные игры. Учиться играя и учиться лучше играть — эти два условия выступают в неразрывном единстве и являются ключом к повышению спортивного мастерства.

Подвижные игры должны использоваться не от случая к случаю, а системно применяя специально продуманных и подобранных игр для решения задач физической, технической и тактической подготовки.

ИГРЫ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ И УРОКЕ

Известно, что только путь многократных повторений упражнений в любом виде спорта является залогом создания прочных навыков, укрепления технического мастерства. Но даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов это нередко вызывает своеобразный психологический "застой", утомление, потерю интереса. На лицо естественная реакция организма на разнообразие тренировочных занятий. Однако стоит тренеру изменить их форму: затеять соревнования на быстроту, точность и ловкость, повести игру или эстафету, то есть включить "эмоциональный рычаг", как занимающиеся забывают об усталости, продолжают тренировку с желанием и интересом.

Для процесса тренировки характерен относительно законченный кругооборот определенных периодов. Не будет преувеличением отметить, что применение подвижных игр может иметь место в любом из периодов (подготовительном, соревновательном, и переходном), но объем игрового материала и его характер значительно изменяются в связи с задачами на каждом этапе тренировки.

Поскольку задача начального этапа подготовительного периода связана с повышением общего уровня развития физических качеств спортсмена, а также расширением круга его двигательных навыков и умений, наряду со специальными упражнениями в этом

периоде могут быть широко использованы и игры, основным содержанием которых является содействие развитию силы, быстроты, ловкости и других качеств. В содержание игр можно включить как упражнения, сходные с избранным видом спорта, так и существенно отличающиеся от него.

На втором этапе подготовительного периода ставится задача более углубленного освоения и совершенствования двигательных навыков именно в том виде, в каком они будут применяться в спортивных состязаниях. Это накладывает отпечаток и на характер игрового материала в тренировке. При подборе и проведении игр (как вспомогательного средства) усиливается избирательное, направленное их воздействие на развитие специальных качеств и навыков, необходимых спортсмену.

Совсем иные задачи преследует тренер, организуя игры в конце микроцикла подготовительного периода. Поскольку он завершается легким активным отдыхом, игры здесь преследуют задачу не общей или специальной подготовки, а сохранения эмоционального настроя на дальнейшую работу. Правильно построенная в подготовительном периоде система подготовки, в том числе и с применением подвижных игр, помогает подвести спортсменов к достижению в нужный момент наилучшей спортивной формы.

Важным средством совершенствования в соревновательном периоде являются сами состязания, которые требуют максимальной мобилизации всех физических и духовных сил.

Поскольку общая физическая подготовка играет в соревновательном периоде хотя и вспомогательную, но очень важную роль, вряд ли следует пренебрегать применением игрового материала с акцентированными физическими усилиями. Надо иметь в виду, что и такая сравнительно "нагрузочная" игра будет одновременно содействовать решению ряда вспомогательных задач, важных для соревновательного периода и связанных с активным отдыхом и сохранением морально-волевых качеств.

В ходе напряженной бескомпромиссной борьбы нервные, физические и волевые усилия сравнительно долго держатся на максимальной точке, что нередко является результатом срывов. Установлено, что одной из причин подобных срывов является неумение вовремя снять нервную нагрузку. И здесь подвижная игра приходит на помощь, помогает снять тревогу и напряжение, вызывает положительные эмоции.

Особенно большое место могут занимать игры со спортсменами в наиболее легком по типу напряжения переходном периоде. Поскольку он является связующим между двумя другими периодами, в нем должны быть созданы условия для отдыха, завершения восстановительных процессов после напряженных тренировок и соревнований и в тоже время созданы условия для сохранения тренированности.

Так как главным в переходном периоде, по сути дела, является общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха, содержание и характер игр, включаемых в занятия, могут быть самыми разнообразными.

Что касается самого тренировочного урока (в любом из периодов), то в зависимости от его основной и вспомогательных задач подвижные игры могут быть вовсе не включены в его содержание, а могут явиться частью подготовительной или заключительной части урока.

Никто не может за ранее категорически утверждать, что именно такие игры и именно в том или ином уроке должны применяться.

Игры служат лишь дополнением к обычному учебно-тренировочному процессу. Организация Тренировочного процесса, обеспечивающая достижения высоких результатов в спорте, возможна только при условии глубокого понимания законов деятельности человеческого организма.

Следует иметь в виду и то, что на игры так же как и на все упражнения, распространяется закон о том, что как бы интересна и эмоциональна игра ни была, если ее применять слишком часто, у занимающихся может притупиться к ней интерес.

Понятно, что чем больше средств применяется в тренировочном уроке, тем он интереснее.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ

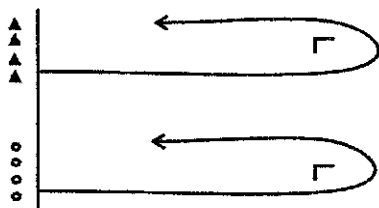
Перемещения по площадке помогают баскетболисту быстро занять удобную позицию, оторваться от соперника или, наоборот, преследовать его. Умение перемещаться — хорошая основа для уверенных действий с мячом. А важнейший компонент этих действий и ловля мяча, с чего и начинается обучение баскетболу. В подвижных играх выполнение этих элементов нередко сочетается с перемещениями, остановками и поворотами.

ИГРЫ С ПЕРЕМЕЩЕНИЯМИ, ПЕРЕДАЧАМИ, ЛОВЛЕЙ И ВЕДЕНИЕМ МЯЧА

1. "Салки спиной к щиту"

Водящий старается осалить игроков, которые бегают по всей площадке. Однако игрокам разрешается передвигаться приставными или любым другим шагом только повернувшись спиной к тому щиту, на половине поля которого они находятся. Осаленный становится водящим и может салить любого игрока, кроме осалившего его.

2. "Вызов номеров"



Игра напоминает "Эстафету с вызовом игроков". Однако тренер уточняет, каким способом игрок преодолевает отрезок от старта до финиша (приставным шагом вперед, назад или в

сторону, как выполняет поворот для обратного бега).

3. "Слушай сигнал"

Руководитель уславливается с играющими, какое задание они выполняют по тому или иному сигналу, подаваемому им во время продвижения группы по площадке. Например, по свистку все должны сделать поворот кругом (с опорой на одну ногу) и продолжать бег. Два свистка означают немедленную остановку, а три коротких свистка — прыжок вверх толчком одной ногой с дальнейшим продвижением вперед. Можно подавать и другие сигналы: хлопки, зрительные и т. п. Тот, кто ошибается дважды, выбывает из игры.

4. "По кочкам"

На полу чертят мелом небольшие круги ("кочки"), располагая их друг от друга на расстоянии небольшого шага по ломаной

линии. В ходе эстафеты, прыгая с ноги на ногу, игроки преодолевают "болото" из кочек и возвращаются обратно. Для закрепления навыка передвижения с изменением направления можно применить "эстафету змейку", в ходе которой игроки без мяча (а в дальнейшем с мячом) обегают на скорости расставленные булавы, набивные мячи или другие предметы. Бег можно проводить лицом и спиной вперед, с поворотом для обратного продвижения.

5. "Передал - садись"

Играющие стоят в двух - трех колоннах, отстоящих одна от другой на 2-3 м. Расстояние между игроками — длина рук положенных на плечи. В круге очередные в 5-6 шагах перед командами, выходят команды с мячами в руках. По сигналу руководителя капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим способом) первому игроку колонны, который ловит его и передает обратно капитану и сразу же принимает положение упор присев. Затем капитан выполняет передачу второму, третьему и т.д. Каждый игрок сделавший ответную передачу приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Команда считается победительницей, если закончила передачи мяча раньше остальных и без нарушений правил.

При обучении детей можно проводить игру у гимнастических скамеек, находящихся между ногами стоящих в колонне игроков. В этом случае игрок, бросивший мяч капитану, садится на скамейку.

В подготовительной группе можно усложнять игру, добавляя в нее ведение мяча. Последний игрок команды, получив от капитана мяч, бежит с ним, ударяя о землю, на место капитана, а тот становится во главе колонны. Игра заканчивается, когда капитан, оказавшись последним в колонне, получит мяч и возвратится с ним в круг.

6. "Мяч среднему"

Соревнуются две команды, которые выстраиваются в двух равных по диаметру кругах (перед носками стоящих проводится ограничительная линия). В середину круга входит игрок под номером 1. Остальные игроки рассчитываются в зависимости от числа играющих (кроме номера 1).

По сигналу центральный игрок поочередно, начиная со

второго номера, передает мяч по кругу каждому занимающемуся и получает от них обратную передачу. Когда мяч (обойдя всех игроков) снова вернется ко второму номеру, тот выбегает в середину круга, а первый номер быстро занимает его место. Второй игрок начинает с игрока под номером 3. Мяч обходит вновь всех играющих, после чего в круг выбегает третий номер и т. д. Заканчивает соревнование игрок под первым номером. Когда до него дойдет очередь, он снова выбегает в круг и поднимает мяч вверх.

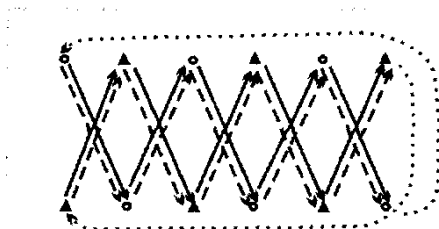
Поскольку соревнуются игроки двух кругов, команда, закончившая игру первой, считается победительницей. Фиксируются также ошибки при передачах (способ и очередность). За этим следит помощник руководителя.

7. "25 передач"

Играющие рассчитываются по четыре и выстраиваются парами (перед линиями) в 10 шагах друг от друга. Первые номера стоят напротив вторых (это одна команда), а четвертые напротив третьих (это вторая команда). По общему сигналу каждая пара должна как можно быстрее сделать условным способом (от груди, ударом о землю, из-за головы и т. д.) 25 передач.

Пара игроков, первой закончившая передачи (игрок поднимает мяч вверх) считается победительницей. Руководитель и его помощник подводят общие итоги игры, подсчитывая, сколько пар опередили остальные и какой команде принадлежит первенство.

8. "Бросай - беги"



Играющие распределяются по двум шеренгам, располагающимся вдоль зала лицом друг к другу на расстоянии 5 м одна от другой. Интервалы между игроками три - четыре шага.

Играющие в одной шеренге рассчитываются на первый второй, а в другой на второй первый. Первые номера — одна команда, вторые номера — другая команда. Крайние в шеренгах игроки имеют по мячу.

Цель игры — как можно быстрее закончить переброску мячей с одновременной сменой мест на площадке (перебегая из одной шеренги в другую по диагонали).

По сигналу крайние игроки передают мяч по диагонали партнеру, стоящему напротив, и тут же устремляются за мячом. Игрок, получивший мяч, немедленно направляет его партнеру в противоположной шеренге и перебегают на его место и т. д. Когда мяч попадет к крайним игрокам, они, ведя его, обегают противоположную шеренгу (до обозначенного круга), а все игроки передвигаются соответственно вправо. Передачи мяча и перебежки следуют в том же порядке, пока игроки сделавшие первую передачу, не окажутся в своих кругах.

При потере мяча игрок должен поднять его, вернуться на место потери и лишь затем продолжить игру. Победитель определяется по количеству времени затраченного на игру.

9. "Обгони мяч"

Все играющие стоят по кругу (лицом к его центру).

У одного из игроков мяч, а сзади него (за кругом) стоит водящий. По сигналу руководителя дети быстро передают мяч по кругу. Мяч должен побывать в руках у каждого игрока. Водящий бежит по кругу в ту же сторону, куда передается мяч, и старается обогнать его до того, как мяч попадет игроку, который начал передачу. Если это ему удастся, выделяется новый водящий — и игра продолжается, если нет, то попытка повторяется, но мяч передается в противоположную сторону. Чем подготовленнее ученики, тем больше расстояние между ними в круге.

10. "День и ночь с мячами"

Играющие строятся двумя шеренгами поперек зала (площадки) спиной друг к другу, на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название "День", другой "Ночь". У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12 м) дом.

Названная учителем команда (например "Ночь") убегает за линию своего дома, выполняя ведение мяча. Команда "День" устремляется вдогонку, так же ведя мяч. Свободной рукой игрок старается осалить впереди бегущего до черты, затем все возвращаются к средней линии. Осаленные игроки подсчитываются. Все становятся

на прежние места, учитель снова называет команду.

Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре). Побеждает команда, осалившая больше игроков.

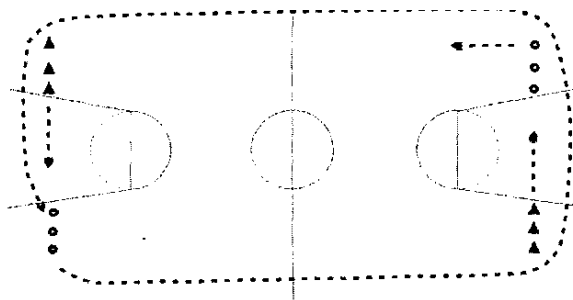
Игрок, выронивший мяч, который покатится по площадке, считается осаленным. Если игрок убежал за черту своего дома, преследование прекращается.

11. "С двумя мячами навстречу"

Игроки двух команд стоят во встречных колоннах на разных половинах площадки. Перед первыми игроками проводятся линии старта. По сигналу первые игроки одновременно поднимают с пола два мяча и ведут их, ударяя поочередно правой и левой рукой, к противоположным колоннам. Обойдя колонну сзади (против часов стрелки), игрок с мячами подбегает к началу колонны и передает мяч в руки игроку, стоящему впереди, а сам встает в конец встречной колонны. Игрок, получивший мяч, повторяет упражнение и т. п. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами на площадке.

Принцип встречной эстафеты может быть использован и при совершенствовании ведения мяча одной рукой, а также при тренировке передач мяча по воздуху или ударом о землю. В этом случае игроки в колоннах не меняются сторонами на площадке, а сделав передачу партнеру, быстро отбегают назад в конец колонны.

12. "Гонки игроков, ведущих мяч"



Играющие распределяются на 4 команды, каждая из которых занимает один из углов площадки, выстраиваясь в колонну. У первых игроков в руках мяч. По общему сигналу начинается ведение мяча в правую

сторону вдоль боковых и лицевых линий. Каждый игрок,

ведущий мяч, старается на протяжении круга догнать находящегося впереди, что дает его команде 1 очко.

Чтобы игроки не срезали угол площадки, можно поставить за поворотом стойки или положить набивные мячи. Добежав до своей команды, игрок передает мяч следующему номеру, который тут же вступает в игру.

Игрок, потерявший мяч, подбирает его и начинает ведение с того места, где мяч был потерян. Итог игры подводится по наибольшей сумме очков, набранных командами.

13. "Салки и мяч"

Игроки бегают по площадке и, спасаясь от преследования водящего, передают друг другу баскетбольный мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках игрока. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить мяч на лету, перехватывая его. Если он сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

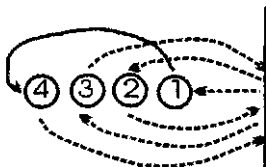
14. "Не дай мяч водящему"

Все играющие стоят по кругу, кроме двух - трех водящих, которые выходят в середину. Их задача коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который осалил мяч, в середину идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищам по кругу.

Если мяч выкатился за пределы круга, за ним может бежать любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место в кругу занимает игрок, потерявший мяч.

Игру можно усложнить, введя в нее правило 3 сек., в течение которых игрок должен перебросить мяч партнеру. Можно также предложить играющим делать передачи на ходу. Это усложняет действия тех, кто владеет мячом (нельзя делать пробежки, двойное ведение), но в известной мере облегчает задачу водящих. В зависимости от подготовленности играющих число их может быть увеличено или сокращено.

15. "С отскоком от щита"

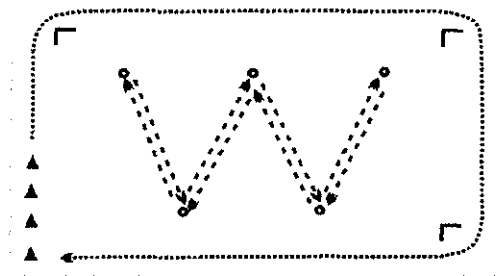


В 3 м от каждого щита (стены) размечают друг за другом круги по числу участников в командах. В круги встают игроки. Если в команде четверо, то дальний от щита игрок (с мячом в руках) имеет номер 4, а ближний к щиту номер 1.

По сигналу руководителя игроки из последних кругов бросают (из-за головы или другим способом) мяч в щит с таким расчетом, чтобы его поймал игрок стоящий впереди него (3). Тот ловит мяч двумя руками и снова бросает его в щит для ловли игроком 2. Когда мяч дойдет до первого игрока в колонне, он, поймав мяч, бежит с ним (ударяя о землю) на место игрока 4 и все смещаются на один круг вперед. Игрок, оказавшийся последним, снова начинает всю комбинацию, по окончании которой в конец колонны идет игрок 2. Игра заканчивается, когда игрок 4, оказавшийся впереди, поймав мяч, вернется в свой круг и поднимет мяч вверх. Можно усложнить игру, разрешив бросать мяч в щит только в прыжке.

Игру проводят и в обратном порядке, то есть сначала мяч в щит бросает игрок 1 и т. д.

16. "Кто больше"



Играют две команды: команда "А" становится за лицевой линией площадки, а команда "Б" располагается на баскетбольной площадке в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 4-5 метров. Игра начинается одновременно. Игроки команды "А" выполняют перебежки вокруг

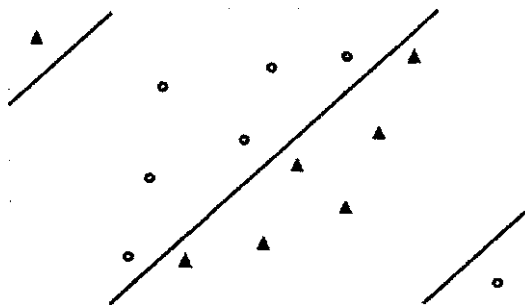
площадки. Игроки команды "Б" передают мяч

заданным способом, считая количество передач. Счет заканчивается, как только последний игрок команды "А" закончит бег. Затем команды меняются местами. Побеждает команда, выполнившая большее количество передач.

17. "Охотники и утки"

Две команды: одна становится по кругу (или по периметру волейбольной площадки), другая — внутри. Стоящие по кругу стараются попасть мячом в игроков, которые бегают внутри круга. В кого попали, тот выбегает из игры. Когда никого не останется внутри круга — команды меняются ролями: стоящие по кругу идут внутрь и наоборот. Стоящим внутри круга разрешается ловить мяч. За это выбывший игрок может снова войти в игру. Можно играть на время: чья команда быстрее "выбьет" всех игроков.

18. "Мяч в квадрате"



На баскетбольной площадке одновременно 4 команды (по 2 на каждой половине не более 6 человек в каждой). На углах игрового поля (по диагонали) очерчивают треугольники, в которых находятся капитаны.

Капитаны становятся в треугольник "противника". Команда, овладевшая мячом, имеет право пользоваться определенными способами передач, ведения мяча, а так же перебежками на свободное место (не забегая на площадку треугольников). За каждую передачу команде начисляется очко, и игра вновь начинается с начального вбрасывания между новой парой спорящих. Игра проводится до установленного времени с частой сменой команд.

19. "Борьба за мяч"

Группа делится пополам. Мяч передается только игроку своей команды.

Варианты: 1. На количество передач. Например: последовательно выполнить 5 передач (или 10 передач). Если противник не

перехватил мяч засчитывается 1 очко. Если перехватил, то другая команда начинает последовательно поводить 5 передач (или 10) и т. д. Так играют, например, до 5-10 очков.

2. На время. Например: в течение 1-2 мин. владеть мячом. Выполнив это условие, команда получает 1 очко. Так играют до 3-5 очков.

ИГРЫ С БРОСКАМИ ПО КОРЗИНЕ И БОРЬБОЙ ЗА ОТСКОК

20. "Эстафета с броском"

Участвуют две команды, каждая из которых располагается лицом к щиту в дальнем (правом) углу площадки. У первых игроков в руках баскетбольный мяч. Проводится три варианта эстафеты:

Игрок, стоящий первым, ведет мяч к щиту и в прыжке (или с места) бросает мяч в корзину. При неудачной попытке бросок каждый раз повторяется. Поймав мяч после броска, игрок продвигается с ним до средней линии и делает передачу второму игроку, который повторяет упражнение. Выигрывает команда закончившая игру первой при наименьшем числе возможных пробежек;

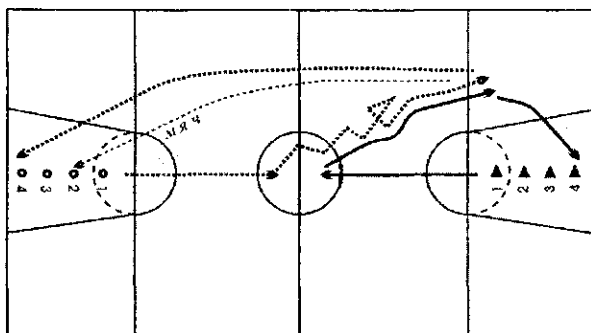
Игрок стоящий первым, добежав с мячом до щита, делает лишь один бросок по корзине и независимо от его результата, овладев мячом, выполняет длинную передачу второму номеру, а сам направляется в конец колонны. За каждое попадание команде начисляется 1 очко, а за быстрое окончание игры еще 2 очка.

Игрок, стоящий первым, добегает с мячом до линии штрафного броска и посылает мяч в корзину. Затем он подбегает к щиту и, овладев мячом, передает его второму номеру. Упражнение повторяют все игроки. За попадание начисляется 1 очко, за быстрое окончание игры — 2 очка.

21. "Пройди защитника"

На площадке две поперечные линии, которые могут быть продолжением линий области штрафного броска. За одной из линий стоит в колонне команда нападающих (у первого игрока в руках мяч). За второй линией (на другой стороне площадки) колонной располагаются защитники.

Головной игрок колонны защитников выходит в центр площадки. По сигналу руководителя первый нападающий выбегает с



мячом вперед и при помощи дриблинга и финтов старается "пройти"

защитников и ударить мячом в пол за линией команды защитников. Затем нападающий длинной передачей по воздуху

возвращает мяч второму игроку своей команды. В это время уходит с поля первый защитник, а навстречу второму нападающему устремляется второй защитник и т. д.

Когда все нападающие и защитники побывают в поле, команды меняются ролями и игра повторяется. За удачный прорыв и возвращение мяча своей команде нападающий приносит команде 1 очко. При перехвате мяча защитником 1 очко получает другая команда.

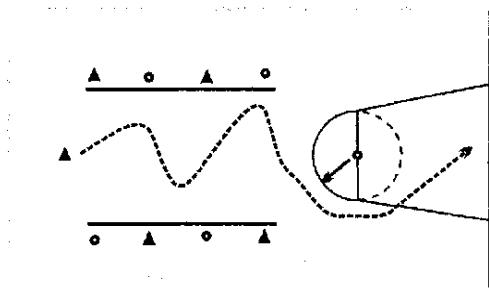
В случае нарушения правил (бег с мячом в руках, удар по рукам, выбивание из рук) виновник нарушения делает 5 шагов назад, после чего единоборство возобновляется.

22. "Старт за мячом"

Играющие стоят на лицевой линии под щитом. С правой стороны от руководителя пять игроков одной команды, слева пять игроков другой команды. Игроки рассчитываются по порядку, и каждый запоминает свой номер. Под противоположным щитом находится помощник руководителя (один из игроков) с мячом в руках. Он бросает мяч вперед-вверх или ударом о землю недалеко перед собой. В это время руководитель называет любую цифру. Два игрока под этим номером (от каждой команды) устремляются к мячу с задачей овладеть им и бросить по корзине. В случае удачи команде засчитывается 2 очка. Если игрок овладел мячом, но не попал в корзину, продолжается борьба между двумя игроками до попадания в корзину. Сделавший это приносит своей команде 1 очко. Игроки возвращаются в команды, и вызывается следующая пара игроков.

Можно называть две цифры (особенно если много играющих). Тогда в борьбу за мяч вступают четыре игрока, овладевают им и разыгрывают до попадания в корзину.

23. "Обведи и забей"

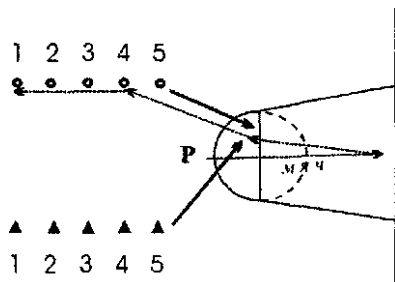


В игре участвуют две пятерки игроков, каждая из которых представляет команду. В середине баскетбольной площадки прочерчивается коридор шириной 2 м 30 см и длиной 6 м. На каждой стороне коридора

выстраиваются четверо играющих 1,5 м друг от друга. Игроки команд стоят через одного. Один из игроков встает на линию штрафного броска лицом к центру площадки (эта команда в начале выполняет защитные действия), а представитель нападающей команды с мячом находится в дальнем конце коридора.

По сигналу руководителя нападающий ведет мяч через коридор "змейкой" правой и левой рукой, стараясь быть подальше от игроков противоположной команды, которые (не заступая за линию) рукой стараются помешать ему. Пройдя коридор, игрок выходит один на один с защитником, стремится с ходу обвести его и забросить мяч в корзину, за что он получает 2 очка. Если бросок оказался неточным или мяч выбит защитником, команда нападения очко не получает. Игроки, вступившие в единоборство, идут в конец коридора, а пара, стоящая ближе к щиту, сменяет нападающего и защитника (команды меняются ролями). Победителя определяют суммой очков.

24. "Наперегонки с мячом"



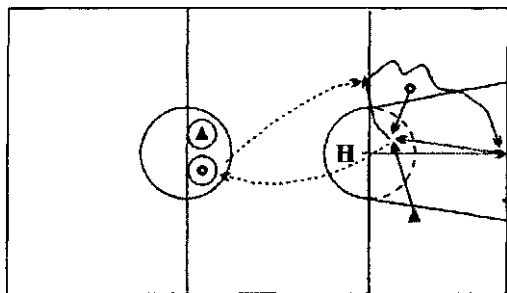
Игроки строятся в шеренги, в двух шагах от боковых линий площадки лицом к середине. Одна команда стоит с лева, другая с права от щита. Игроки рассчитываются по порядку. Расстояние между игроками два шага.

Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером пытаются овладеть мячом. Тот, кому это удалось, перекидывает мяч начальным игрокам своей команды, которые передают мяч друг другу в противоположный конец площадки. Игрок не сумевший овладеть мячом, обегает первого игрока своей колонны и бегом устремляется вдоль своей команды в другой конец зала, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды.

Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то 1 очко начисляется его команде. Другая команда также получает 1 очко за то, что её игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же "пришел" мяч первым к финишу, то команде, овладевшей мячом, засчитывается 2 очка. Затем руководитель вызывает другие номера и борьба возобновляется. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова встают на свои места.

25. "Борьба за отскок"

Руководитель выбирает себе двух помощников (нейтральных), которые с мячом в руках встают на линиях штрафного броска каждый перед своей корзиной. Остальные играющие распределяются по двум командам, но в игре участвуют в порядке очереди. В одном шаге от середины площадки с каждой стороны прочерчивают по два круга. В каждом из них встают по игроку от разных команд. Два игрока занимают место непосредственно у щита около второго "усика". Для большей плотности урока игра проходит одновременно на двух сторонах площадки.



Нейтральный игрок бросает мяч в щит. Задача игроков у щита овладеть отскочившим мячом и передать своему свободному игроку в поле. Тот, не выходя из круга, ловит мяч, а затем вновь передает тому

игроку, который сделал передачу. Последний должен после ведения бросить мяч в корзину. При успешном проведении комбинации команда получает 2 очка. Если удалось лишь подобрать мяч и

остается 1 очко. За перехват мяча (до броска по корзине) противником противоположная команда также получает 1 очко. После описанной короткой комбинации происходит смена игроков. Те, кто находился в кругах, идут под корзину, а на их место встают новые игроки. Соревнования заканчиваются, когда все игроки побывают в роли "активных" (под корзиной) и "пассивных" (в кругах) участников игры.

Для обострения игры после овладения мячом от щита и обмена передачей с игроком в круге можно подключать к активной борьбе и игроков, которые выбегают из круга. Начинается игра в одну корзину 2х2 до точного попадания (2 очка). В баланс команде идет 1 очко; полученное за овладение мячом после отскока.

ИГРЫ С ТАКТИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ

Умение оторваться от опекуна и выйти на свободное место, сделать своевременную передачу, поставить перед соперником заслон и освободить партнера для нужных действий, умение быстро занять выгодную позицию в ходе атаки или защиты — эти и другие компоненты тактических действий являются содержанием игр с мячом и без мяча, приводимых ниже. Они могут явиться определенными ступеньками в системе подготовки юных баскетболистов.

В основном эти игры включают в себя элементы тактических действий, связанных с выполнением сравнительно автоматизированных технических приемов. С этой целью полезно проводить и различные линейные и круговые гонки мяча, игры с метанием мяча в неподвижную и подвижную цель, а также другие игры.

26. "Салки с заслоном"

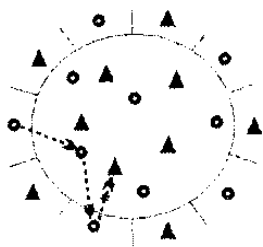
Один или двое водящих пытаются осалить остальных игроков, бегающих на площадке. Игрок может спасти от преследования своего товарища, поставив заслон. Для этого он должен пересечь водящему путь к игроку, которого тот преследует. Водящий не имеет права продолжать погоню и должен догонять нового игрока. Осаленный игрок становится водящим.

27. "Третий лишний"

Играющие располагаются по кругу парами на расстоянии 1 шага лицом в круг. Два игрока свободны. Один из них убегает, другой его преследует. Спасаясь от водящего, игрок бежит с наружной

стороны круга, и внезапно ставит боковой заслон одному из игроков, стоящему в паре. Игрок, для которого поставлен заслон, становится убегающим, а поставивший заслон занимает его место в паре. Если водящему игроку удастся осалить убегающего партнера, они меняются ролями.

28. "Круговой обстрел"



В круг диаметром 8-10 м входят 10 человек (по 5 человек от каждой команды). Игроки имеют различную по цвету форму. Еще 10 человек, также представляющие разные команды, становятся с внешней стороны круга через одного. Их можно отличить по цвету формы. От круга на равном расстоянии (словно "лучи солнца") проводятся двухметровые линии. Они обозначают зону каждого игрока, стоящего

за кругом.

По жребию мяч передается одной из команд. Её игроки могут перебрасываться им с любым своим игроком как в кругу, так и за его пределами. Улучив момент, стоящие за кругом стараются попасть мячом в соперника, находящегося в кругу. Если последнему удалось поймать мяч с воздуха, или после отскока от тела, или земли, он не выходит из игры, а передает мяч своим партнерам. А если в результате борьбы за отскок мяч попал к любому игроку выбивавшей команды, осаленный игрок выходит из круга и покидает площадку.

Игра заканчивается, когда в середине круга не останется ни одного игрока какой-либо команды. После этого игра повторяется, причем игроки меняются ролями: действовавшие за пределами круга входят в круг, а игроки из круга занимают места за пределами.

В результате двух партий определяется победитель. Если игроки выиграли по одной партии, то победа остается на стороне команды, выбившей игроков противника за меньшее количество времени. Правилами запрещается игрокам за кругом бежать за мячом в зону соседа.

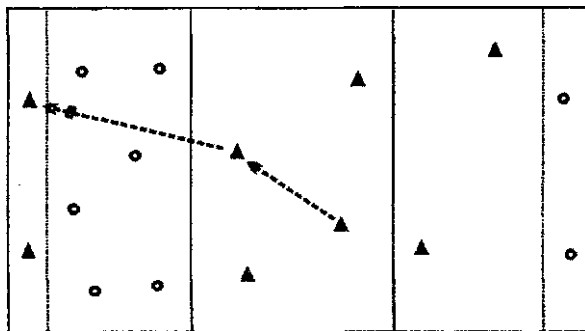
29. "Быстрый прорыв"

6 баскетболистов (по 3 в каждой команде) играют в одну корзину, не пересекая средней линии площадки. После каждого заброшенного мяча (2 очка) мяч вводят в игру броском из-за лицевой линии.

В один из моментов, когда партнер одной из команд готовится овладеть мячом (или уже овладел им), руководитель дает продолжительный свисток (4-5 сек.). Это сигнал для нападения на противоположный щит. Игроки, владеющие мячом, должны сделать попытку оторваться от защитников и в кратчайший срок преодолеть расстояние до щита (используя быстрый бег и длинные передачи), чтобы создать по возможности численный перевес в зоне нападения и забросить мяч в корзину. Если быстрый прорыв удался, защитники вводят мяч из-за лицевой линии и игра продолжается в одну корзину (на половине, куда переместились играющие).

Команде, успешно осуществившей быстрый прорыв, начисляется 2 очка. Если же быстрый прорыв не удался (мяч, отскочив от щита, попал к команде противника или был перехвачен ею в ходе борьбы), то игра продолжается в ближнее кольцо. Игроки должны быть очень внимательны, так как в любой момент может последовать новый сигнал для перемещения нападающих (и защитников) к противоположному щиту.

30. "Нападение и защита" (Рис. 12)



Прямоугольную площадку двумя поперечными линиями делят на три равные зоны. В 1 м от лицевых границ проводят еще по одной линии. Перед началом игры

команды (6-8 человек) располагаются в своей зоне и посылают двух игроков в тыл противнику (за дальнюю линию его зоны).

Мяч вбрасывается в игру в центре площадки между двумя разыгрывающими, которые отбивают его своим игрокам. Команда, к которой попал мяч, быстро занимает среднюю (до этого нейтральную) зону, а соперник остается в своей зоне, блокируя бегающих за их спиной игроков. Одному из них в течение 15 секунд должен быть передан мяч из средней зоны. Если это удалось, игра возобновляется с центра, а 1 очко записывается на баланс команды, сумевшей сделать передачу. Если же мяч перехвачен, то наступавшая команда быстро отходит назад в свою зону, а в среднюю зону устремляются игроки перехватившие мяч. Они могут передавать мяч друг другу (в средней зоне) с конечной задачей бросить его своим партнерам, также стоящим за спинами игроков противника. Игра продолжается 8-10 мин., после чего команды меняются сторонами площадки, а игроки ролями.

Правила игры не разрешают команде, потерявшей мяч, находиться в средней зоне и блокировать там игроков. Мяч "ловцам" может быть брошен по воздуху или ударом о землю. Мяч, вышедший за границы площадки по вине одной из команд, передается противнику в его зону.

Успех команде, перехватившей мяч, обеспечивают быстрый прорыв в среднюю зону и умелое взаимодействие между разыгрывающими игроками и ловцами, свободно передвигающимися в своем однометровом коридоре.

31. "Мяч ловцу" (капитану)

Игра напоминает баскетбол. Участники также распределяются по двум командам, стараются, овладев мячом бросить его по цели. Однако этой целью является не корзина, а свой же игрок ("ловец"), стоящий в круге (или треугольнике) на противоположной стороне (в углу) площадки. Ловец может подпрыгивать, но не имеет права выходить в нейтральную зону, которая опоясывает его круг (70 — 100 см). В эту зону не разрешается заходить и перехватчикам, которые пытаются помешать меткому броску. За технические нарушения мяч передается противоположной команде. За грубую игру назначается штрафной бросок с расстояния в 6 шагов от стоящего ловца. Бросающему может мешать только один перехватчик, располагающийся возле нейтральной зоны перед ловцом.

Правилами устанавливается, что игрок может бросать мяч, ловцу только перейдя среднюю линию площадки. Каждый меткий бросок приносит команде 1 очко. После этого мяч вводится в игру проигравшей командой броском из-за лицевой линии.

32. "Охраняй капитана"

Играющие делятся на две команды, в каждой из которых по 1 капитану и по 3-4 защитника и нападающего. Капитаны и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят на половину поля противника.

После розыгрыша мяча с центра команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения, передач мяча приблизиться к капиталу противника и осалить его мячом. Этому противодействуют защитники, стремящиеся перехватить мяч и в свою очередь, отправить его на половину поля противника своим нападающим.

За попадание мячом в капитана, перемещающегося только на своей половине, команда получает 1 очко.

Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию (в помощь своим нападающим), а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За нарушение правил игры команда наказывается потерей мяча.

33. "Только своему"

Две команды играют в баскетбол или в игру "Мяч ловцу". Однако игроки команды, ведя наступление, передают мяч не любому партнеру, а лишь определенному игроку, имеющему номер, соседний с номером игрока, владеющего мячом. Например, третий номер играет только со вторым и четвертым, а первый только со вторым или последним по счету игроком своей команды. Игроком может быть 6-8 человек.

Если мяч перехвачен, игра продолжается, но игрок, перехвативший мяч, тоже может взаимодействовать только с игроками под определенными номерами. При ошибке мяч передается противоположной команде. В ходе игры участники стремятся освободиться от персональной опеки и выйти к игроку, от которого должна последовать передача.

34. "Двумя мячами с нейтральными"

Игра проходит на баскетбольной площадке. В каждой команде от 5 до 8 человек и свой мяч. Кроме того, выделяется еще

один игрок — нейтральный. Игроки каждой команды вводят мяч из-за лицевой линии с задачей атаковать корзину противника. Одновременно игроки обеих команд пытаются перехватить мяч противника. Нейтральный не участвует в игре до тех пор, пока у одной из команд не окажется два мяча. Тогда он начинает действовать в их составе, помогая разыгрывать и бросать мяч по корзине.

Игра проходит по баскетбольным правилам (с некоторыми упрощениями). За меткий бросок дается 2 очка. При нарушении правил мяч передают противнику для введения в игру из-за боковой линии.

Если один мяч заброшен в корзину, а второй ещё разыгрывается, то игра продолжается до меткого броска. Только после этого снова вводят в игру два мяча.

Игра проводится на время. Победителем объявляется команда, набравшая большее количество очков.

35. "Наездники"

Участвуют 2 команды по 11 человек в каждой. Игра ведется на баскетбольной площадке по правилам баскетбола. Игроки располагаются на площадке по парам: один садится другому на плечи. В итоге у каждой команды получается пять пар и один свободный игрок, который имеет право играть наравне с остальными: подбирать, перехватывать, выполнять ведение, передачи и другие технические приемы, кроме заключительного броска в корзину. Это имеет право сделать только "наездники". Игра состоит из двух таймов по 5 минут каждый. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков. В процессе игры участники имеют право меняться ролями: несущий может стать "наездником" и наоборот.

Судье надо следить за тем, чтобы не было перебежек.

36. "Нападают пятерки".

Играют три команды. Вторая и третья пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков первой пятерки, расположенной в произвольном порядке лицом ко второй пятерке. По сигналу руководителя игроки нападают на щит второй пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удастся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит третьей пятерки. Первая пятерка после потери мяча

строит зонную защиту на месте второй пятерки. Третья пятерка после овладения мячом начинает нападение на первую пятерку и т.д. После заброшенного мяча пятерка получает 1 очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ЗАНЯТИЯХ

БАСКЕТБОЛОМ

ИГРЫ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ И УРОКЕ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПОДГОТОВКЕ БАСКЕТБОЛИСТОВ

**ИГРЫ С ПЕРЕМЕЩЕНИЯМИ, ПЕРЕДАЧАМИ, ЛОВЛЕЙ И
ВЕДЕНИЕМ МЯЧА**

1. "Салки спиной к щиту"
2. "Вызов номеров"
3. "Слушай сигнал"
4. "По кочкам"
5. "Передал - садись"
6. "Мяч среднему"
7. "25 передач"
8. "Бросай - беги"
9. "Обгони мяч"
10. "День и ночь с мячами"
11. "С двумя мячами навстречу"
12. "Гонки игроков, ведущих мяч"
13. "Салки и мяч"
14. "Не дай мяч водящему"
15. "С отскоком от щита"
16. "Кто больше"
17. "Охотники и утки"
18. "Мяч в квадрате"
19. "Борьба за мяч"

ИГРЫ С БРОСКАМИ ПО КОРЗИНЕ И БОРЬБОЙ ЗА ОТСКОК

20. "Эстафета с броском"
21. "Пройди защитника"
22. "Старт за мячом"
23. "Обведи и забей"
24. "Наперегонки с мячом"
25. "Борьба за отскок"

ИГРЫ С ТАКТИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ

26. "Салки с заслоном"
27. "Третий лишний"
28. Круговой обстрел

- 29. "Быстрый прорыв"
- 30. "Нападение и защита"
- 31. "Мяч ловцу"
- 32. "Охраняй капитана"
- 33. "Только своему"
- 34. "Двумя мячами с нейтральными"
- 35. "Наездники"
- 36. "Нападают пятерки"

СОДЕРЖАНИЕ